

UUTISET 13.3.2022 9.00

# Lappajärveläinen Martti, 92, on maailman paras sisäsoudussa – Kivulias vaiva vei lajin pariin



Martti Mäkelä, 92, aloitti sisäsoudun 84-vuotiaana ja on nyt moninkertainen SM- ja MM-mitalisti. Kuva: Piia Saarenketo

## Piia Saarenketo

LAPPAJÄRVI

Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa, sanotaan. Lappajärveläisen Martti Mäkelän, 92, tapauksessa vanha sanonta ei aivan täysin pidä paikkaansa. Uuden harrastuksen voi aloittaa kohtuullisen korkeassakin iässä.

– Aloitin sisäsoudun kaverin vinkistä kahdeksan vuotta sitten. Sanoivat, että se auttaa selkävaivoihin ja niinhän se tekee.

Mäkelän tapauksessa sisäsoudusta on tullut aika paljon muutakin kuin keino pitää selkä kunnossa. Helmikuun lopulla hän nappasi jo toisen peräkkäisen MM-kultansa M90-sarjassa. Matkana oli 2000 metriä ja Mäkelä sousti sen aikaan 9.33,5.

Mäkelän kisamenestyksestä kertoi ensimmäisenä Iltalehti.

## Virtuaaliset kisat

Sisäsoudun maailmanmestaruuskisat järjestettiin tänä vuonna Saksassa Hampurissa, mutta Mäkelä teki kisasuorituksensa Evijärvellä. Kisat järjestettiin koronapandemian vuoksi jo toisen kerran peräkkäin virtuaalisina.

– Korona sotki suunnitelmat. Tällä kertaa piti lähteä ihan paikan päälle kisoihin, mutta lopulta ei tarvinnut matkata kuin Evijärvelle ja videokameran eteen soutamaan. Mitalikin tulee sitten postitse perässä.

Seuraavien MM-kisojen järjestäjästä Mäkelällä ei vielä ole tietoa, mutta suunnitelma on selvä.

– Jos kuntoa riittää, karsinnoista pääsee kisoihin ja ne järjestetään Euroopassa, niin olisi kyllä hienoa päästä ihan paikan päälle.



Martti Mäkelän mitalikokoelma on komea. Mukana mahtuu niin soutu- kuin yleisurheilumitalejakin. Piia Saarenketo

## Liikunta on osa arkea

Monenlainen liikunta on osa Martti Mäkelän jokaista päivää. Soutamassa mies käy pari kertaa viikossa, kuntosalilla ja lenkillä ainakin yhtä usein. Lisäksi jokaisen aamun aloittaa aamujumppa painojen kanssa.

– En minä tiedä onko siinä mitään erityistä salaisuutta, että edelleen olen liikkeellä jatkuvasti. Ehkä olen sitten saanut hyvät geenit. Ja jos paikalleen jäisi, niin sitten ei enää tarvitsisi kyllä lähteä minnekään.

Tärkeä osa liikuntaharrastuksessa on kavereilla, jotka houkuttelevat mukaan sellaisinakin päivinä, kun keinutuoli tuntuu houkuttelevalta vaihtoehdolta.

– Kun kaveri soittaa ja pyytää salille, on sinne helpompi lähteä.

Sosiaalisuus onkin Mäkelän mukaan erittäin tärkeä osa liikuntaa. Tekemisen ohessa on helppo jakaa ilot ja surut.

– Onhan se sellaista vertaistukea samalla. Meitä on monta, joilla on ollut sama osa. On oltu omaishoitajia ja meitä leskiä on useita. Surkutteleminen ei auta, mutta kokemusten jakaminen on tärkeää.

# Kesällä yleisurheilukentille

Sisäsoutu ei ole Mäkelän ainoa kilpailulaji. Myös yleisurheilusta on tullut menestystä. Siinäkin kilpailemisen hän aloitti vasta reippaasti eläkeikäisenä.

– Heittolajien viisiottelu on se päälaji. Kesällä järjestetään aikuisurheilun yleisurheilun MM-kisat Tampereella.

Liikkumista Mäkelä aikoo harrastaa niin pitkään kuin se vain onnistuu.

– Liikunnan lopettaminen ei ole suunnitelmassa, edessä on niin monta kisakautta kuin on hyväkuntoisia elinvuosia. Liikkeellä aion pysyä niin kauan kuin terveitä päiviä riittää.